

# *Fine quiche au chèvre et aux courgettes*



**Pour 6 personnes – préparation : 20 mn – cuisson : 25 à 30 mn**

---

## **Ingrédients pour la pâte brisée :**

Beurre : 100 g

Jaune d'œuf : 15 g

Farine : 200 g

Eau : 50 g

Sel : 1 g

## **Ingrédients pour la garniture :**

Chèvre : 100 g

Œufs : 2

Courgettes : 1

Crème fleurette : 2 cuillères à soupe (30 ml)

Huile d'olive, sel et poivre

## **Matériel**

Saladier : 2

Couteau

Cuillères à soupe

Rouleau à pâtisserie



---

## **Préparation de la pâte**

Verser la farine dans un saladier et creuser une fontaine.

Au milieu : mettre le beurre froid en petits cubes et sabler du bout des doigts.

Ajouter ensuite l'eau, le sel et le jaune d'œuf. Mélanger et aplatir la pâte à l'aide de la paume de la main. Le beurre doit être complètement absorbé.

Mettre la pâte à plat dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur au minimum 1 heure.

Au bout de ce temps : préchauffer le four à 180° (th.-6).

Fariner le plan de travail, le rouleau à pâtisserie et la pâte.

Etaler la pâte au rouleau et former un rond.

Recouvrir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé.

Disposer la pâte dessus. La piquer de quelques coups de fourchette. Remonter les bords.

## **Garniture**

Laver la courgette, retirer les extrémités et la couper en rondelles.

Dans un saladier : battre les œufs avec la crème puis ajouter le chèvre en miettes, du sel et du poivre.

Verser la préparation sur la pâte, disperser les courgettes et arroser d'un filet d'huile d'olive.

## **Cuisson**

Enfourner pour 20 à 25 mn de cuisson environ.

A la sortie du four : découper des parts et servir aussitôt. Bon appétit !

***Maïs des îles  
à l’avocat  
et à la tomate***



**Pour 4 personnes – préparation : 20 mn**

---

**Ingrédients :**

Maïs en conserve : 150 g

Tomates : 2

Avocat : 1

Coriandre : 1 poignée

Jus de citron : 1

Huile d’olive : 3 cuillères à soupe

Sel et poivre

**Matériel**

Saladier : 1

Bol : 1

Couteau

Cuillère à soupe

Presse-agrumes

Planche à découper

Passoire

**Préparation :**

Laver les tomates et les couper en dés.

Enlever la peau de l’avocat, le dénoyauter et découper la chair en dés.

Egoutter le maïs.

Dans un saladier, mélanger le maïs avec les dés de tomates et les dés d’avocat.

**Préparation de la sauce :**

Emincer la coriandre.

Presser le citron.

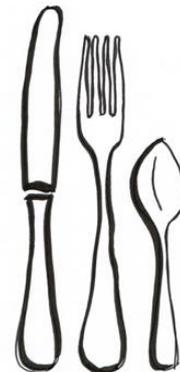
Dans un bol, mélanger la coriandre, le jus de citron et l’huile d’olive.

Bien fouetter.

**Assaisonnement :**

Verser la sauce sur la salade et mélanger.

Servir aussitôt. Bon appétit !



# *Salade de fruits tropicale*

**Pour 6 personnes – préparation : 15 mn**

---

**Ingrédients :**

Bananes : 2

Mangue : 1

Pastèque : ¼

Feuilles de menthe : 5 feuilles

**Matériel**

Saladier : 1

Couteau

Planche à découper

---

**Préparation :**

Eplucher les bananes et les couper en dés.

Eplucher la mangue, ôter le noyau et couper la chair en dés.

Couper la pastèque en dés.

Rincer la menthe et l’effeuiller.

A l’aide d’un ciseau ou d’un couteau, la hacher le plus finement possible.

Dans un saladier, mélanger : tous les morceaux des fruits.

Ajouter la menthe.

Conserver la salade au frais avant de la servir.

Bon appétit !

